

1.1.10.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ

«Большеокинская СОШ»



Е.Ю. Туруханова

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Для лагеря дневного пребывания на базе
МКОУ «Большеокинская СОШ»

Возрастная категория 7-11 лет

2025 г.

Меню приготавливаемых блюд, летней площадки 2025

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец св. с кукурузой	50	1	5	3	56	431,03
	Тефтели из говядины с том.соусом	60	10	7	4	127	104
	Гарнир каша перловая с овощами	150	4	10	20	165	173
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Чай с сахаром	200			18	73	350
	Мармелад	20			18	64	Пром
Итого за завтрак		550	20	23	93	640	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром
	Суп лапша домашняя	200	4	4	12	120	113
	Биточки мясные на пару с мол.соус	90	12	15	17	300	281
	Макароны отварные	150	5	8	32	168	211
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	29	28	130	900	
полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	157			10	44	Пром
	Булочка молочная	50	7	8	41	238	
Итого за полдник		407	13	13	56	389	
Итого за день		1 747	62	64	279	1929	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	5	23	210	180
	Яйцо отварное	50	6	5		71	Пром
	Масло сливочное	10		7		66	Пром
	Кофейный напиток	200	3	3	23	129	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	588
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Печенье промышленное	10	1	1	11	41	Пром
Итого за завтрак		540	21	22	87	672	
Обед							
	Огурец свежий порционный	60			2	8	4пром
	Свекольник с картофелем, сметаной	200	2	6	18	104	542,04
	Котлета домашняя паровая	90	13,25	19	20	252	753
	Горошница - пюре	150	8	4	25	250	265
	Сок шиповника	200			24	102	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	30,25	29	129	908	
полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Апельсин свежий	127	1		14	56	Пром
	Пирожок с яблоком	50	6	9	19,38	156	
Итого за полдник		377	13	14	59,38	384	
Итого за день		1 707	64,25	65	275,38	1964	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 3 (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Запеканка "Нежная" из творога	80	8,5	10,65	21,65	188	152.01
	Молоко сгущенное	10	1	1	5	30	Пром
	Каша манная молочная с маслом	150	4	7	17	146	302
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	349
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		510	21,85	22,65	93,65	638	
Обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	67	431,01
	Рассольник Ленинградский	200	4	4	13	152	96
	Рыба тушения с овощами	100	14	12	30	295	229
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	138
	Компот из сухофруктов	200			21	85	293
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		840	29	31	129	909	
полдник							
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Мандарины свежие	127	1		13	55	Пром
	Ватрушка с джемом	50	6	8	37	225	
Итого за полдник		377	13	13	58	388	
Итого за день		1 727	63,85	66,65	280,65	1935	

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7	6	31	218	193
	Омлет с маслом сливочным	80	8	10	2	124	218
	Чай с сахаром и лимоном	200			22	92	284
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Конфеты шоколадные	10	1	3	10	52	Пром
Итого за завтрак		560	21	20	95	641	
Обед							
	Икра свекольная	60	1	9	6	109	48
	Суп крестьянский	200	4	7	7	109	98
	Плов из птицы	240	18	17	46	384	47
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	30	34	126	904	
полдник							
	Снежок	200	5	5	22	158	Пром
	Мандарины свежие	127	1		13	55	Пром
	Булочка Веснушка	50	6	9	15	172	
Итого за полдник		377	12	14	50	385	
Итого за день		1 727	63	68	271	1930	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 5 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий порционный	30			1	5	Пром
	Каша Новгородская гречневая с птицей	200	17	13	46	352,25	530
	Чай с сахаром	200			15	62	282
	Масло сливочное	10		7		66	Пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		510	22	21	92	640,25	
Обед							
	Огурец свежий порционный	60			2	8	Пром
	Суп с клецками	230	12	7	26	195	62
	Жаркое по - домашнему	240	11	22	35,86	397,75	42,01
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		820	30	30	130,86	902,75	
полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	157			10	44	Пром
	Пряник фестивальны	50	6,5	6,2	38	241,75	Пром
Итого за полдник		407	12,5	11,2	53	392,75	
Итого за день		1 737	64,5	62,2	275,86	1935,75	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 6 (суббота)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий с маслом растит	30		3	1	20	Пром
	Биточки куриные	60	8	6,65	12	179,25	103,02
	Макароны отварные	150	5	8	32	168	268,02
	Кофейный напиток	200	3	3	22,65	129	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		510	21	21,65	97,65	651,25	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром
	Суп гороховый	200	4	7	17	220	102
	Котлета «Здоровье»	90	12,25	15	25	256,75	99
	Гарнир гречка	150	5	8	25,86	139	172
	Компот из сухофруктов	200			21	85	293
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	29,25	30	130,86	902,75	
полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	157			10	44	Пром
	Булочка Российская	50	6,5	7,2	41,38	247,75	
Итого за полдник		407	12,5	12,2	56,38	398,75	
Итого за день		1 707	62,75	63,85	284,89	1952,75	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 7 (Понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша дружба молочная с маслом	150	5	4	23	157	195
	Омлет с сыром	90	12,85	18	19	239	192
	Чай с сахаром и лимоном	200			22	92	284
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		510	22,85	23	94	643	
Обед							
	Огурец свежий порционный	60			2	8	Пром
	Суп рыбный с консервами	250	7	10	16	169	106,95
	Котлета из филе кур рубленая	100	15	12	15	256	295
	Гарнир Рис отварной	150	2	6	31	181	176
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		845	30	29	128	904	
полдник							
	Снежок	200	5	5	22	158	Пром
	Апельсин свежий	127	1		14	56	Пром
	Вафли детские	50	7	10	19	170	Пром
Итого за полдник		377	13	15	55	384	
Итого за день		1 732	65,85	67	277	1931	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 8 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий с маслом раст	30		3	1	33	431,06
	Запеканка картофельная с мясом	80	9	11	8	145	81
	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	10,78	112,65	321
	Какао с молоком	200	4	4	20	133	288
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Мармелад	10			9	32	Пром
Итого за завтрак		570	21	23	86	646	
Обед							
	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	60		5	2	39	Пром
	Борщ с картофелем, сметаной	200	2	4	17	148	83
	Рагу из кур	240	22	22	48	430	289
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		785	30	32	131	907	
полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Мандарины свежие	127	1		13	55	Пром
	Булочка Ванильная	50	6	7	16	156	
Итого за полдник		377	13	12	55	383	
Итого за день		1 702	64	67	272	1936	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 9 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша овсяная молочная с маслом	150	5	9	19	174	180
	Запеканка "Белоснежка" из творога	80	8	8	15	186	152
	Повидло	50			3	10	Пром
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	283
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		550	21	21	87	644	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром
	Щи со сметаной	200	2	4	9	120	88
	Печень в соусе молочном	100	17	21	33	367	361
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	138
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		795	29	31	128	905	
полдник							
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Яблоки свежие	157			10	44	Пром
	Пирожок с джемом	50	6	9	39	235	
Итого за полдник		407	12	14	57	387	
Итого за день		1 752	62	66	272	1936	

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 10 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий с маслом раст	30		3	1	33	431,06
	Котлета по- Хлыновски	50	7	5	11	161	49
	Макароны отварные	160	5	8	34	179	211
	Чай с молоком сгущенным	200	3	3	20	119	283
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за завтрак		510	20	20	96	647	
Обед							
	Огурец свежий с маслом растительным	100		3	2	170	Пром
	Суп овощной со сметаной	200	2	4	8	103	99
	Суфле из кур	90	18	19	27	167	299
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	4	4	27	173	172
	Компот из кураги	200			26	112	293
	Хлеб пшеничный	55	4		27	129	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		825	30	30	127	905	
полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Апельсин свежий	127	1		14	56	Пром
	Пирожок с яблоком	50	6	9	39	235	
Итого за полдник		377	13	12	53	386	
Итого за день		1 712	63	62	276	1938	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 11 (суббота)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец св. с кукурузой	50	1	5	3	56	431,03
	Тефтели из говядины с том.соусом	60	10	7	4	127	104
	Гарнир каша перловая с овощами	150	4	10	20	165	173
	Батон белый	40	3	1	20	104	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Чай с сахаром	200			18	73	350
	Мармелад	20			18	64	Пром
Итого за завтрак		550	20	23	93	640	
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	10	Пром
	Суп лапша домашняя	200	4	4	12	120	113
	Биточки мясные на пару с мол.соус	90	12	15	17	300	281
	Макаронны отварные	150	5	8	32	168	211
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	29	28	130	900	
полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	157			10	44	Пром
	Булочка молочная	50	7	8	41	238	
Итого за полдник		407	13	13	56	389	
Итого за день		1 747	62	64	279	1929	

(лист 11)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: 12 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	5	23	210	180
	Яйцо отварное	50	6	5		71	Пром
	Масло сливочное	10		7		66	Пром
	Кофейный напиток	200	3	3	23	129	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	588
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
	Печенье промышленное	10	1	1	11	41	Пром
Итого за завтрак		540	21	22	87	672	
Обед	Огурец свежий порционный	60			2	8	Пром
	Свекольник с картофелем, сметаной	200	2	6	18	104	542,04
	Котлета домашняя паровая	90	13,25	19	20	252	753
	Горошница - пюре	150	8	4	25	250	265
	Сок шиповника	200			24	102	Пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	Пром
	Хлеб ржаной	30	2		10	51	Пром
Итого за Обед		790	30,25	29	129	908	
полдник	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Апельсин свежий	127	1		14	56	Пром
	Кекс покупной	50	6	7	34	223	Пром
Итого за полдник		377	13	14	59,38	384	
Итого за день		1 707	64,25	65	275,38	1964	

(Лист 12)

Итого среднее значение за период	17 250	63,53	65,18	276,378	1938,75	
---	--------	-------	-------	---------	---------	--

